

Razvijanje i korištenje terapijske suradnje

Lara Ježić, mag. psych.

Terapijska suradnja ključna je za uspostavljanje kvalitetnog odnosa između terapeuta i klijenta.

- Važnost intenzivnije izgradnje odnosa s klijentima koji imaju općenito negativne stavove o drugim ljudima i samom tretmanu.
- Teškoće u uspostavljanju dobre terapijske suradnje mogu biti i praktične, psihološke prirode ili oboje.

Sredstvo za pomoć klijentima prilikom razvijanja pozitivnijeg stava prema samima sebi i drugima te proaktivnijeg pristupa interpersonalnim problemima.





“Moj će terapeut vjerojatno biti pun razumijevanja, brižan i kompetentan”;
“Moći ću raditi ono što mi terapeut kaže”;
“Moj će me terapeut vidjeti na pozitivan način”.

“Moj će me terapeut povrijediti”;
“Moj će me terapeut kritizirati”;
“Bit ću neuspješan”;
“Zbog terapije ću se osjećati loše”.



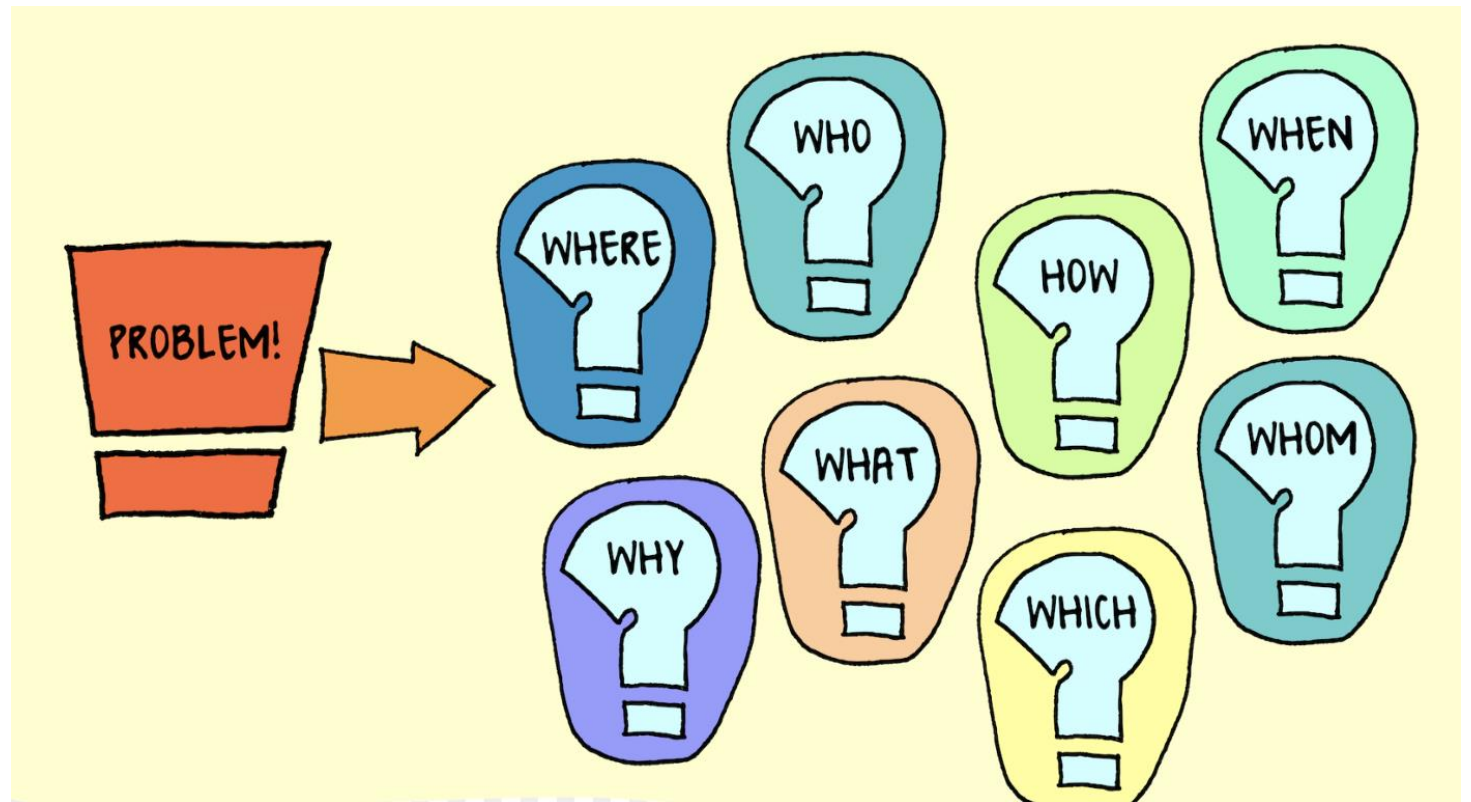
Strategije za razvijanje terapijske suradnje

1. *Aktivna suradnja s klijentom*
2. *Demonstracija empatije, brižnosti, optimizma, iskrenosti, razumijevanja i kompetentnosti*
3. *Prilagođavanje terapijskog stila specifičnim karakteristikama klijenta*
4. *Ublažavanje neugode*
5. *Evaluacija*



Identificiranje i rješavanje problema vezano uz terapijsku suradnju

- ❖ Identificiranje problema vezanih uz terapijsku suradnju
- ❖ Konceptualizacija problema i planiranje strategije
- ❖ Određivanje širine i hitnosti problema
- ❖ Konceptualizacija uzroka problema



Terapijska suradnja kao sredstvo postizanja terapijskih ciljeva

1. Pozitivno osnaživanje
2. Korištenje samootkrivanja
3. Postizanje ravnoteže u terapijskom odnosu
4. Izražavanje neslaganja s pacijentovim negativnim vjerovanjima
5. Stvaranje ozračja razumijevanja i realnog optimizmom
6. Izražavanje žaljenja zbog terapijskih ograničenja
7. Pomaganje klijentima u prepoznavanju osjećaja povezanosti





Rad na problemima terapijske suradnje

- Otkrivanje i sažimanje valjanosti vjerovanja o terapeutu.
- Provjeravanje valjanosti automatskih misli i alternativnih gledišta pomoću sokratovskog ispitivanja.
- Ohrabivanje klijenta na izravno postavljanje pitanja.
- Izražavanje izravnih, iskrenih i pozitivnih povratnih informacija.
- Korištenje tehnike rješavanja problema.
- Identificiranje/modificiranje disfunkcionalnih pretpostavki.
- Vrednovanje pretpostavke u kontekstu ostalih međuljudskih odnosa.

LITERATURA

Beck, J. (2011). Kognitivna terapija za složene probleme. Jastrebarsko: Naklada Slap. – 4. poglavlje



Hvala na pažnji!

